

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 9

KEINE ANGST – WIR ENTWICKELN EIN POSITIVES LEBENSGEFÜHL

Lebensmittel & Rezeptideen – Stressfreies Mittagessen –
Probierhäppchen und Trennkost

Yvonne Wagner



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Stressfreies Mittagessen – Probierhäppchen und Trennkost

Yvonne Wagner

Ziel:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- entspannte Essenssituationen
- Ernährungsverhalten
- Selbstständigkeit
- Geschmackssinn
- gering
- ab 3 Jahren
- gesamte Gruppe
- Esszimmer / Gruppenraum
- keine
- keine bzw. ggf. für Änderungen beim Catering oder in der Küche
- Beobachtung einiger Mahlzeiten
- Dauer des Mittagessens

Vorbereitung:

Beobachten Sie die Kinder einige Tage lang beim Mittagessen. Achten Sie auf die einzelnen Kinder und ihr Verhalten beim Essen. Beachten Sie aber auch und besonders die Atmosphäre beim Essen, die Lautstärke sowie was die Kolleginnen und Kollegen sagen und wie sie dies tun. Sehen Sie jeweils nach, was die Kinder essen und wie viel davon, um einen Überblick darüber zu bekommen, wie viele Kinder Probleme damit haben, wie das Essen zubereitet ist. Gibt es Kinder, die einige Gerichte nicht mögen? Verweigern sich einige Kinder und wollen lieber nicht essen.



© gpointstudio – stock.adobe.com

Wie reagieren die Kolleginnen und Kollegen darauf? Sprechen Sie sich im Team ab, bevor Sie beginnen, Kindern Probierhäppchen oder getrennte Kost anzubieten!

Durchführung und Umsetzung:

Kinder lernen erst nach und nach, wie unterschiedlich Essen schmecken kann. Sie trainieren ihren Geschmackssinn, indem sie unvoreingenommen probieren dürfen. Die Zubereitung der Speisen spielt dabei eine große Rolle. Für Kinder ist es wichtig, die Lebensmittel vom Rohzustand bis zur fertigen Mahlzeit kennenzulernen, um zu verstehen, was sie da essen. Aufgrund von Erlebnissen und Vorerfahrungen mögen manche Kinder keine vermischten Speisen oder können etwas nicht essen, wenn eine Soße darüber ausgebreitet wurde. Damit alle Kinder mit Genuss essen können, bieten Sie die Speisen möglichst getrennt an. So kann jedes Kind selbst entscheiden, was es mischen möchte. Beim Frühstück ist das einfach, wenn Sie ein Buffet anbieten. Bringen die Kinder



ihr Essen selbst mit, sprechen Sie sich mit den Eltern ab. Bitten Sie darum, zukünftig zumindest etwas Obst und Gemüse einzeln mitzugeben. So können die Kinder selbst auswählen und probieren oder auch mit anderen Kindern tauschen. Das Mittagessen als „Trennkost“ anzubieten, ist etwas schwieriger. Haben Sie eine eigene Küche im Haus, lässt sich gewiss absprechen, zukünftig auf getrennte Zutaten zu achten. Bei einem Catering können Sie das ebenfalls anregen.



Tipp:

Beobachten Sie die Kinder beim Essen über einen längeren Zeitraum sowie in regelmäßigen Abständen. Was und wie essen sie? Z.B. mit Genuss, langsam, hastig, zögerlich, mit verzogener Miene, gierig, gar nicht. Sprechen Sie mit den Kindern über Ihre Beobachtungen und passen Sie anschließend das Speiseangebot, die Essenssituation oder andere Faktoren an. Wo möglich, immer auch partizipativ.

Abprache mit dem Träger und dem Essenslieferanten (Catering) bzw. der Küche

Damit das tägliche Mittagessen wirklich kindgerecht ist und den Bedürfnissen und Geschmäckern der Kinder gerecht wird, ist es wichtig, sich regelmäßig abzusprechen. Es liegt auch im Interesse Ihres Lieferanten, denn zufriedene Kunden bleiben lange erhalten und können für neue gute Kunden sorgen. Scheuen Sie sich also nicht, ca. zweimal im Jahr ein Feedback zu geben oder sich im direkten Gespräch persönlich auszutauschen, wie das Essen ankommt. Manche Caterer bieten auch Wunschlisten an oder fragen gezielt und regelmäßig nach Wünschen der Kinder, Eltern und pädagogischen Fachkräfte.

Hintergrundwissen:

Essen kann verunsichern und sogar Angst machen, wenn Kinder unter Druck gesetzt werden. Es ist wichtig, die Entscheidungen und Bedürfnisse der Kinder zu respektieren. Für Kinder soll Essen vor allem Genuss und gesunde Nahrungsmittelaufnahme sein. Sie sollen gerne essen und sich an unterschiedlichen Geschmacksvariationen erfreuen. Kinder sollen lernen, auf ihren Körper zu hören und die Menge des Essens einzuschätzen, die sie tatsächlich benötigen, um satt zu werden. Dafür brauchen sie eine entspannte Situation, positive Vorbilder und eine gesunde Vielfalt auf dem Teller.

Speisen als Trennkost zubereiten – Anregungen

- Suppen mit Einlagen lieber separat anbieten: Brühe + Würstchen, Nudeln, Gemüse ...
- Gemüse wie Erbsen, Karotten, Bohnen, Brokkoli jeweils einzeln und ohne Soße reichen.
- Fleisch ohne Soße zur Wahl stellen.
- Soßen immer separat austeilen (nach Wunsch auf oder neben die Speise geben).
- Aufläufe sind wenig geeignet für Trennkost! Hier könnte man zumindest verschiedene Variationen anbieten (eine Hälfte Kartoffeln, die andere Hälfte Kartoffeln und Zucchini).

Häppchen zum Probieren

Egal ob getrennte Zutaten oder nicht, es ist sinnvoll, Kinder probieren zu lassen. Selbstverständlich sollte dabei nie ein Zwang entstehen. Ermuntern Sie die Kinder mit Humor und Geduld, etwas zu probieren. Halten Sie sich an die Erbsengröße. Das Kind bekommt nur so wenig auf den Teller oder